

# Algumas sugestões para a quarentena

Tendo em conta o alerta de saúde das últimas semanas, as autoridades pedem-nos que se reduza ao máximo a atividade social em algumas cidades e se tente ficar em casa. Este artigo reúne recursos para enfrentar esta situação.

17/03/2020

1. O Contexto atual

2. Aprender com a história

3. Para meditar nestes dias

4. Algumas ideias para quem não pode ir à Missa

5. Ideias para aqueles que vão passar muitas horas em casa

## **1. O Contexto atual**

Nas últimas semanas, o avanço da COVID-19 ou coronavírus levou muitas regiões do mundo a tomar medidas para tentar conter o número de infecções e não sobrecarregar os sistemas de saúde.

Na cama do hospital, no isolamento em casa de quarentena ou para prevenção, em *home office* ou *colégio virtual*, cuidando dos filhos ou netos e diante de uma incerteza econômica, existe o perigo de cair no pessimismo, medo ou ativismo da internet em busca dos últimos dados.

Mas este tempo de aparente inação é também uma oportunidade de viver responsabilmente os nossos deveres cívicos, de aproveitar ao máximo o nosso tempo e de nos unirmos àqueles que estão passando por momentos piores com a nossa oração solidária.

O Opus Dei procura ajudar as pessoas comuns a encontrar Deus no meio das suas circunstâncias habituais: trabalho, família, amizade... Esta situação que estamos vivendo não é propriamente habitual nem comum, mas São Josemaria ensinou-nos a ver em tudo a mão amorosa de Deus, que pode tirar o bem até do mal.

## **2. Aprender com a história**

Em abril de 1937, São Josemaria viveu uma situação semelhante de isolamento, embora muito mais dramática. A Guerra Civil Espanhola forçou-o a refugiar-se na Legação de

Honduras, em Madri. Naquela casa ficou, com quatro jovens do Opus Dei e o seu irmão Santiago, durante quatro longos meses, partilhando um único banheiro e vários colchonetes distribuídos por alguns metros quadrados com quase uma centena de pessoas.

Eduardo Alastrué, um dos presentes, descreveu a atmosfera: “Alguns passavam o tempo ruminando em silêncio o seu desalento e a sua desdita; outros desabafaram comentando com amargura as suas desventuras presentes e passadas; outros lamentaram sem descanso as suas desgraças familiares, a sua carreira profissional ou os seus negócios perdidos, o seu futuro incerto e ameaçado.

A esses sentimentos juntava-se o medo despertado pelos sofrimentos e perseguições passados, medo que levava a encarar o mundo exterior

ao nosso asilo um ambiente inabitável. Em alguns casos, esse medo estava unido ao ódio pelos adversários, um ódio que era impotente no momento, mas que esperavam que um dia fosse satisfeito na revanche”.

Por outro lado, o clima que São Josemaria criou ao seu redor era positivo e esperançoso. Para manter o dia bem ocupado, estabeleceu um horário no qual havia espaço para conversar com Deus, estudar, aprender línguas e para a vida familiar.

“A minha vida é agora tão monótona!”, disse aos que o acompanhavam numa meditação de julho. “Como conseguirei que frutifiquem os dons de Deus neste descanso forçado? Não esqueças que podes ser como os vulcões cobertos de neve (...). Por fora, sim, poderá cobrir-te o gelo da monotonia, da

escuridão; parecerás exteriormente como que atado. Mas, por dentro, o fogo não deixará de te abrasar, nem te cansarás de compensar a carência de ação externa, com uma atividade interior muito intensa (...).”

E numa carta escrita um ano depois aos que, no Opus Dei, estavam dispersos pelo conflito, sugeriu a forma de o fazer: cuidando da vida interior.

Esta ideia depois se transformou no ponto 294 de “Caminho”:

*Não se viam as plantas cobertas pela neve. - E o agricultor, dono do campo, comentou jovialmente: “Agora estão crescendo para dentro”.*

- Pensei em ti, na tua forçosa inatividade...

- E... diz-me uma coisa: também cresces para dentro??

### 3. Para meditar nestes dias

Seleção de textos e áudios para dedicar estes dias à leitura espiritual e à oração:

- Mensagem vídeo do Santo Padre por ocasião do Dia de Oração e Jejum, no qual ele reza por aqueles que sofrem do coronavírus.
- Mensagem do Prelado (11 de março), na qual, além de falar da festa de São José, se refere à situação do coronavírus.
- . O Prelado compartilha ideias e sugestões para lidar com o surgimento do Coronavírus
- Fortaleza: Ser fortes nos ajuda a superar as dificuldades e os nossos limites.
- Os doentes, no centro do coração de Francisco

## 4. Algumas ideias para quem não pode ir à Missa

- Não pode ir à missa hoje? Este texto explica a história da comunhão espiritual.

### . Respirar com a Sagrada Escritura:

A oração de Jesus estava profundamente radicada na Palavra de Deus.

### . Na alegre esperança de Cristo:

Deixar que o amor de Deus toque a nossa alma, deixar que Cristo olhe para nós.

- Crescer: um projeto em família. A boa educação, a disciplina, o bom humor, a vida de oração no seio de um lar.

- Novena a Dom Álvaro para pedir a serenidade.

- Alguns dados de Missas:

TV Aparecida

## Santuário:

- Segunda a sexta-feira às 9h.
- Sábado, às 9h e às 18h.
- Domingo, às 8h e às 18h.

## Canção Nova

- 7h00, 15h30 e 19h30

## Santuário São Judas Tadeu

- De seg. a sex. às 17h - Santa Missa ao Vivo

## **5. Ideias para aqueles que vão passar muitas horas em casa**

Embora ainda continuemos com ocupações de rotina nestes dias, é provável que o ritmo de vida diminua. Devemos pensar bem em como entreter os mais pequenos e também no descanso das pessoas mais velhas.

Se você precisar de recomendações, aqui estão algumas:

- O que fazer com as crianças em casa? (artigo em espanhol)
  - Livros para estes dias.
  - Ensaaios de atualidade.
  - Alguns filmes (40 títulos de 2019, em Aceprensa).
- . Sugestões de filmes (Paulo Miguel Martins) (1) (2)
- 

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/algumas-  
sugestoes-para-a-quarentena/](https://opusdei.org/pt-br/article/algumas-sugestoes-para-a-quarentena/)  
(02/04/2026)